

«Das Auffälligste an den mittleren Jahren ist oft, dass sie so unauffällig verlaufen» (Martin Kohli 1977: 646).

François Höpflinger

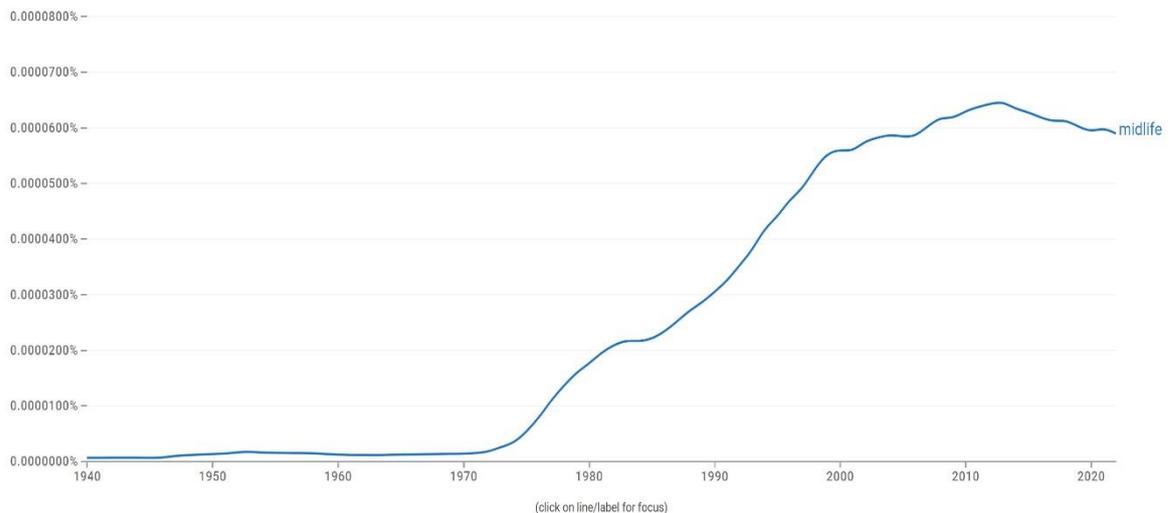
Mittleres Lebensalter – Herausforderungen und gesellschaftliche Trends

Einleitung

Während Kindheit und Jugend häufig im Zentrum wissenschaftlicher Studien und gesellschaftlicher Diskurse standen, nahm die mittlere Lebensspanne lange Zeit eine wissenschaftlich marginale Stellung ein. Bis vor vier Jahrzehnten konzentrierten sich entwicklungspsychologische Ansätze primär auf die Erforschung des Kindes- und Jugendalters. Aus einem Verständnis von Entwicklung als Prozess von Wachstum und Reifung wurde die mittlere Lebensspanne als eher ereignisloses Entwicklungsplateau oder sogar als entwicklungspsychologische Stagnationsphase wahrgenommen; eine Phase, die von Abbauprozessen des Alters gefolgt wurde. Das bekannte Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erich Erikson – mit acht Entwicklungsstufen – umfasste fünf Stufen für Entwicklungen während der Kindheit und der Pubertät, jedoch nur eine Entwicklungsstufe für das mittlere Erwachsenenalter (unter dem Spannungsbogen von Generativität versus Stagnation) (Erikson 1966).

Das Interesse am mittleren Lebensalter erhöhte sich nach den 1970er Jahren, wie die nachfolgende Grafik illustriert:

Häufigkeit der Erwähnung des Begriffs ‚midlife‘, 1940 bis 2022



Quelle: Google books ngram viewer (4. Okt. 2024)

Eine wichtige gesellschaftliche Voraussetzung für die 'Entdeckung' des mittleren Lebensalters war eine Zunahme der Lebenserwartung, die zu einer deutlichen Ausdehnung der späteren Lebensphasen (Alter bzw. Rentenalters) führte. Das Konzept einer Lebensmitte macht nur in einer Gesellschaft überhaupt Sinn, wo Frauen und Männer über eine lange gesicherte Lebenserwartung verfügen. Erst die Ausdehnung des Rentenalters erlaubt es, das mittlere Lebensalter als Mitte des Lebens zu definieren. Eine erhöhte Lebenserwartung war in den vergangenen Jahrzehnten zudem Ausgangspunkt für eine verstärkte Ausdifferenzierung diverser Lebensphasen: Kindheit, Jugendalter, jugendliches Erwachsenenalter, mittleres Lebensalter, aktives Rentenalter und Hochaltrigkeit.

Das mittlere Erwachsenenalter - zwischen Jugend und Alter gelegen - ist eine Lebensphase, in der sich viele 'stille Übergänge' abspielen. Einerseits verschiebt sich im mittleren Lebensalter allmählich die Lebenszeitperspektive; sei es, dass das Leben, welches vor einem liegt, kürzer sein wird als das bisherige Leben; sei es, dass durch das Absterben der eigenen Eltern realisiert wird, plötzlich zur ältesten Familiengeneration zu gehören. Andererseits werden in dieser Lebensphase biographische Festlegungen allmählich bedeutsam; sei es, dass ursprüngliche berufliche und familiale Ziele als unrealisierbar erscheinen oder sei es, dass gerade ihre Verwirklichung nicht das gebracht hat, was im jungen Erwachsenenalter vom Leben erwartet wurde.

Eine erste soziologische Analyse der mittleren Lebensphasen im deutschsprachigen Raum war der grundlegende Beitrag von Martin Kohli (1977). Er brachte die Lebensmitte – als eigenständige Phase im Lebenslauf - mit einem zentralen sozialen Strukturproblem in Verbindung, nämlich die Diskrepanz zwischen ursprünglichen Lebensaspirationen in Jugend und der erlebten Realität im späteren Erwachsenenalter. Gleichzeitig wies er auf Zusammenhänge zwischen Form und Art der Bewältigung der Lebensmitte auf die späteren Alternsprozesse hin; beispielsweise, wenn erfolgte oder nicht erfolgte berufliche Karriereschritte das Einkommen im Rentenalter bestimmen oder dass sich gesundheitsbezogene Verhaltensweisen des mittleren Lebensalters die späteren Alternsprozesse beeinflussen. Dieser Punkt wurde anschliessend auch von vielen entwicklungspsychologischen Ansätzen thematisiert, nämlich die Tatsache, dass wichtige soziale, wirtschaftliche und psychologische Einflussfaktoren für Alternsprozess im mittleren Erwachsenenalter gründen (Perrig-Chiello 2011). Eine Beachtung des mittleren Lebensalters – wie auch immer definiert – «ist somit nicht allein wichtig, weil in dieser Lebensphase zentrale lebenszyklische Übergänge geschehen, sondern weil damit auch Auskünfte über die zukünftige Entwicklung des Alterns gewonnen werden können.» (Perrig-Chiello, Höpflinger 2001: 10).

Parallel zur vermehrten wissenschaftlichen Beachtung des mittleren Lebensalters in all seinen vielfältigen Facetten gewannen zwei zentrale, aber auch umstrittene Konzepte an Bedeutung; Einerseits die Idee bzw. das Konzept einer 'mid-life crisis' im Sinne einer Lebens- bzw. Sinnkrise, die Frauen und Männer im mittleren Lebensalter erfahren. Andererseits wurden Menschen im mittleren Lebensalter verstärkt als 'Sandwich-Generation' wahrgenommen, das heisst als Generation, die gleichzeitig Leistungen für die nachkommende Generationen als auch für ältere Menschen übernimmt bzw. zu übernehmen hat. Beide Konzepte werden nachfolgend kritisch diskutiert.

1 Mittleres Lebensalter – zur Bestimmung eines vagen Begriffs

Die Vorstellung eines mittleren Lebensalters ist grundsätzlich bereits auf den Lebenslauf als Ganzes bezogen und sie nimmt damit implizit schon auf das Ende des Lebens Bezug. In einer rein formal-demografischen Perspektive lässt sich die Lebensmitte als das Alter errechnen, bei dem Frauen und Männer durchschnittlich schon die Hälfte ihres erwartbaren Lebens verbracht haben und das mittlere Lebensalter beginnt, wenn die biografische Vergangenheit länger wird als die zu erwartende Lebenszukunft. Gegenwärtig liegt die statistische Lebensmitte von Frauen in der Schweiz bei 42-43 Jahren und bei Männern bei rund 41 Jahren. Dies ist allerdings eine rein statistisch abstrakte Grösse, weil einerseits keine Person mit 41 Jahren bzw. 42 Jahren genau wissen kann, wie lange sie noch leben wird. Andererseits variiert die Lebenserwartung individuell, etwa je nach biologisch-genetischer Struktur, Lebensstil und sozialem Status. Wohlhabende und gut ausgebildete Personen leben beispielsweise häufig länger als einkommensschwache und bildungsferne Personen (Höpflinger 2023).

Biologische und soziale Indikatoren zur Definition der Lebensmitte bzw. der mittleren Lebensjahre vermitteln angesichts individueller Unterschiede ebenfalls höchstens sehr grobe Hinweise. Bei Frauen galt beispielsweise im 19. Jahrhundert die Menopause als Beginn des Alters, wogegen das Ende der Fruchtbarkeitsperiode von Frauen heute eher als Beginn eines mittleren Alters wahrgenommen wird. Auch Indikatoren – wie Auszug der Kinder oder Tod der Eltern – sind kaum geeignete Markierungen (beispielsweise, weil Eltern teilweise erst versterben, nachdem sich Töchter und Söhne selbst schon im Rentenalter befinden). Das Erwachsenwerden der Kinder ist zwar eine wichtige Zäsur, aber angesichts grosser Variationen im Zeitpunkt der Familiengründung kein fixer Referenzpunkt; abgesehen davon, dass nicht alle Frauen und Männer überhaupt Kinder haben. Der Beginn der Grosselternschaft als Fixpunkt um das Ende des mittleren Lebensalters und den Beginn des Alters zu definieren, ist ebenso fragwürdig.

Kurz und gut: Während Kindheit (bis 12 Jahren) und Teenage-Alter (13-19 Jahren) chronologisch klar definiert werden können, gilt dies für alle anderen Lebensphasen weniger. So ist das Jugendalter je nach Gesichtspunkt unterschiedlich definiert, Rechtlich hört es mit der Volljährigkeit (18 Jahre) auf, unter Jugendarbeitslosigkeit fallen aber auch 20-24-Jährige usw.). Im Allgemeinen wird heute – wenn vom mittleren Lebensalter die Rede ist – die Gruppe der 35/40 bis 60-64-Jährigen einbezogen.

Allerdings sind chronologische Alterskriterien für spätere Lebensphasen angesichts der Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Lebensläufen immer problematisch. Dies ist bei der nachfolgenden Analyse und Diskussion immer wieder zu berücksichtigen. Zentral sind für das mittlere Lebensalter vieler, wenn auch nicht aller Frauen und Männer vor allem drei lebenszyklische Fragestellungen bzw. Herausforderungen:

- a) Soziale Stellung zwischen Jugend und Alter ('nicht mehr jung, aber noch nicht alt'). Dabei zeichnet sich verstärkt ein Trend ab, sich möglichst lang als jung einzustufen und das Altwerden möglichst aufzuschieben (Wettstein et al. 2023).
- b) Veränderungen in den intergenerationellen Verhältnissen (Erwachsenwerden der Kinder, Absterben der Elterngeneration). Hier kommt auch der Begriff der Sandwich-Generation ins Spiel.
- c) Bedeutung biografischer Festlegungen in sozialer, familialer und beruflicher Hinsicht bzw. das Verhältnis von ursprünglichen Lebenszielen und erreichter bzw. noch erreichbarer

Lebensziele. Dies kann zu Reflexionen beitragen, die mit dem Begriff der ‘mid-life-Krise’ umschrieben werden.

Diese drei Fragestellungen werden nachfolgend vertiefter analysiert und diskutiert. Vorerst folgen jedoch einige (grobe) Hinweise zur Entwicklung der Altersverteilung der Schweiz gemäss lebenszyklischen Gesichtspunkten.

2 Altersverteilung der Bevölkerung der Schweiz nach lebenszyklischen Gesichtspunkten

Die nachfolgende Tabelle zeigt die Altersverteilung der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz nach einer lebenszyklischen Betrachtungsweise. Dazu sind allerdings zwei kritische Punkte anzuführen: Erstens beruht diese Einteilung auf dem chronologischen Alter und lebenszyklische Prozesse – wie Ende des Jugendalters, Alter bei der Familiengründung oder Pensionierung – sind nur locker mit dem chronologischen Alter verknüpft. Zweitens basiert die lebenszyklische Zuordnung auf Lebenszyklen der Moderne. Dennoch vermitteln die Angaben einige Hinweise auf grundlegende Verschiebungen der Altersverteilung in den letzten 70 Jahren.

Eindrücklich ist namentlich der rückläufige Anteil von Kindern (0-12 Jahre) als Resultat eines nach 1966 sinkenden Geburtenniveaus. Seit 1972 hat die Schweiz ein Geburtenniveau, das tiefer liegt als zur langfristigen Bestandserhaltung der Bevölkerung notwendig wäre. Dadurch reduzierte sich der Anteil der Kinder und Jugendlichen an der Gesamtbevölkerung. Gegenwärtig liegt der Bevölkerungsanteil der unter 20-Jährigen noch bei einem Fünftel.

Altersverteilung der ständigen Wohnbevölkerung nach lebenszyklischer Betrachtungsweise

Alter:	0-12	13-19	20-24	25-39	40-59	60-69	70-79	80+ J.
1950	20.9%	9.5%	7.5%	21.6%	26.4%	8.2%	4.8%	1.1%
1960	20.2%	11.2%	7.4%	21.6%	24.5%	8.6%	4.8%	1.5%
1970	20.6%	10.1%	8.1%	22.2%	22.7%	9.3%	5.3%	1.7%
1980	16.0%	11.1%	7.5%	23.1%	23.9%	8.8%	6.7%	2.6%
1990	14.9%	8.5%	7.5%	23.7%	25.9%	9.3%	6.5%	3.7%
2000	15.0%	8.1%	5.8%	23.1%	27.7%	9.3%	7.0%	4.0%
2020	13.1%	6.8%	5.5%	20.8%	28.8%	11.2%	8.5%	5.3%
2023	13.0	6.9%	5.2%	20.7%	28.3%	11.7%	8.5%	5.7%

Lebenszyklische Zuordnung: 0-12 Jahre: Kinder, 13-19 Jahre: Teenager/Jugendliche, 20-24 Jahre: Jugendliche Erwachsene, 25-39 Jahre: Jüngere Erwachsene, 40-59 Jahre: Mittleres Lebensalter, 60-69 Jahre: ‚junge Alte‘, 70-79 Jahre: ältere Menschen, 80 Jahre und älter: hochaltrige Menschen.

Quelle: 1860-2000: Eidg. Volkszählungen, 2020: Bevölkerungsstatistik BFS.

In den letzten Jahrzehnten sank der Anteil der 20-24-Jährigen und seit 1990 weist auch der Anteil an jüngeren Erwachsenen (25-39 Jahre) eine sinkende Tendenz auf. Die Zuwanderung junger Arbeitskräfte bzw. junger Familien hat in den letzten Jahrzehnten allerdings dazu beigetragen, dass der Anteil an Jugendlichen und jugendlichen Erwachsenen höher blieb als aufgrund der tiefen Geburtenrate zu erwarten wäre.

Während Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene demografisch an Gewicht einbüßten, hat sich umgekehrt der Anteil der 40-59-Jährigen nach 1970 erhöht, primär aufgrund des allmählichen Alterns der geburtenstarken Jahrgänge der Nachkriegsjahrzehnte (Baby-Boom) und der Arbeitsmarkt wurde vermehrt von über 40 bzw. über 50-jährigen Arbeitskräften bestimmt. Aktuell sind um die 28% der Wohnbevölkerung zwischen 40 und 59 Jahre alt und wenn wir den Begriff des mittleren Lebensalters auf die 40-64-Jährigen beziehen sind es 34%. Ansteigend ist zudem der Anteil der über 60-Jährigen, auch aufgrund angestiegener Lebenserwartung älterer Frauen und Männer. Besonders ausgeprägt ist demografisch bedingt allerdings der Anstieg in Zahl und Anteil alter Menschen von 80 Jahren und älter.

3 Zur Stellung des mittleren Lebensalters zwischen Jugend und Alter

Beim mittleren Lebensalter handelt es sich um eine sozio-kulturell vage definierte Lebensphase, die primär durch ihren Zwischencharakter zwischen Jugend und Alter bestimmt wird. Frauen und Männer im mittleren Lebensalter sind nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt. Auch aufgrund dieses Zwischencharakters ergibt sich empirisch ein uneinheitliches Bild, in dem die einen Daten und Studien zum mittleren Erwachsenenalter eine kontinuierliche Weiterentwicklung aufzeigen, wogegen andere Daten und Studien auf bedeutsame lebenszyklische Einschnitte hinweisen. Die von Martin Kohli 1977 festgestellte Situation gilt bis heute: «Viele Belege weisen darauf hin, dass die Jahre zwischen 40 und 50 einen besonderen Stellenwert haben oder dass bei ungefähr 40 Jahren ein wesentlicher Einschnitt zu verzeichnen ist, während andere Befunde keine Periode des Erwachsenenalters besonders hervorstechen lassen oder eine kontinuierliche Veränderung im Alternsprozess dokumentieren.» (Kohli 1977: 636). Bei manchen sozialen und persönlichen Wandlungsprozessen des mittleren Lebensalters handelt es sich um allmähliche Wandlungsprozesse, die am besten mit Begriffen wie Übergänge oder Transitionen zu umschreiben sind (Perrig-Chiello 2011). Dies gilt etwa für das allmähliche Erwachsenwerden von Kindern oder für berufliche Karriereschritte. In einigen Fällen handelt es sich jedoch um markante lebenskritische Einschnitte (wie etwa der Tod der Eltern).

Ende des Jung-sein und Beginn des Alt-seins (Schweiz)

	Junge Befragte	Ältere Befragte
Ende des Jung-seins		
1994	41 J.	53 J.
2018/19	51 J.	62 J.
Differenz	+10 J.	+ 9 J.
Beginn des Alt-seins		
1994	62 J.	69 J.
2018/19	66 J.	80 J.
Differenz	+4 J.	+11 J.

Junge Befragte: 1994: 20-24 J., 2018/19: 18-29 J.; Ältere Befragte: 1994: 70 J., 2018/19: 70+ J.

Quellen: 1994/95: Roux et al 1994 (Befragung in Lausanne); 2018/19: Berner Generationenhaus 2019 Altersbilder der Gegenwart, Bern (Online-Befragung in der deutschsprachigen Schweiz).

Die Unbestimmtheit bzw. Offenheit des mittleren Lebensalters (weder jung noch alt) wurde in den letzten Jahrzehnten sowohl durch eine Individualisierung von Lebensverläufen als auch durch eine zeitliche Ausdehnung jugendnaher Lebensjahre verstärkt. Die zeitlichen Verschiebungen der Alterszuordnungen in den letzten Jahrzehnten werden darin deutlich, dass sich die soziale Altersdefinitionen des Endes des Jung-seins und der Beginn des Alt-seins nach hinten verschoben haben. Während junge Befragte 1994 das Ende des Jung-seins

durchschnittlich bei 41 Jahren sahen, lag der durchschnittliche Wert 2018/19 gut 10 Jahre höher. Junge Befragte haben zwischen 1994 und 2018/19 auch den Beginn des Alters nach oben verschoben.

Klassisch ist, dass ältere Befragte sowohl das Ende des Jung-seins als auch den Beginn des Alt-seins signifikant später ansetzen als junge Befragte. Aber auch bei älteren Befragten zeigt sich eine markante zeitliche Verschiebung der Alterszuordnungen, speziell auch der Beginn des Alt. Während 1994 die älteren Befragten das Alt-seins um 7 Jahre später ansetzten als die jüngeren Befragten, betrug die entsprechende Differenz 2018/19 schon 14 Jahre.

Insofern Jugendlichkeit positiv und Alter negativ bewertet werden, ist es nicht verwunderlich, dass Fremd- und Selbsteinschätzung von Alterszuordnungen oft abweichen. Zumindest seit den 1990er Jahren lässt sich beobachten, dass ältere Frauen und Männer sich vermehrt als jünger einschätzen bzw. sich jünger fühlen als es ihrem chronologischen Alter entspricht. Speziell in wohlhabenden modernen Ländern gehört das verstärkte Auseinanderfallen von gefühltem und tatsächlichen Lebensalter zu den zentralen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte (vgl. Wettstein et al. 2023).

In einer schweizerischen Erhebung 2014 lag bei der großen Mehrheit der befragten 60- bis 70-Jährigen das gefühlte Alter tiefer als das effektive Alter (Samochowiec et. al. 2015). Eine 2017 durchgeführte Befragung bei Menschen im Alter 50+ (mittleres Alter der Befragten: 68 Jahre) in den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Land, Aargau und Solothurn bestätigte diese Feststellung: Nur ein Fünftel gab an, sich so alt zu fühlen, wie sie tatsächlich waren. Fast 70% gaben an, sich jünger zu fühlen. Nur 5% fühlten sich subjektiv älter als es ihrem chronologischen Alter entsprach. Konsequenterweise war eine überwiegende Mehrheit (84%) der Ansicht, andere hielten sie für jünger als sie tatsächlich waren; eine Einschätzung die Männer wie Frauen gleichermaßen teilten. Von den über 50-Jährigen möchten zwei Drittel gerne wieder jünger sein. Dieser Anteil wächst mit steigendem Lebensalter (Schicka; Uggowitzer 2017). Wie die Erhebung des Berner Generationenhauses (2019) illustriert, beginnt der Prozess der subjektiven Verjüngung schon im mittleren Lebensalter: Die 40-49-Jährigen geben ein durchschnittlich gefühltes Alter von 39 Jahren an und die 50-59-Jährigen ein gefühltes Alter von 47 Jahren.

Da die Antworten zu Alterszuordnungen (für sich oder andere) von der Frageform abhängen, sind diverse Erhebungen nicht immer vergleichbar. In einer Befragung 2008 – wo die Alterskategorien (jung, mittleres Alter, alt) durch Karten vorgegeben waren, stuften sich die allermeisten 40-64-Jährigen in die Kategorie des mittleren Lebensalters ein. Einige fühlten sich jedoch durchaus noch jung und nur wenige definierten sich als alt.

Die Befragung 2018/19 war offen (ohne vorgegebene Alterskategorien) und entsprechend konzentrierten sich die Antworten auf den Gegensatz 'jung versus alt'. Zentral ist aber auch hier die Feststellung, dass sich heutige Personen spät, wenn überhaupt, als alt einstufen (wollen).

Selbsteinschätzung als jung oder alt – nach Altersgruppe (Schweiz)

Befragung 2008

	Alter:	15-24	25-34	35-39	40-54	55-64	65-74	75+
Fühle mich jung		96%	73%	29%	11%	3%	1%	0%
Fühle mich im mittleren Alter		3%	27%	70%	86%	85%	64%	35%
Fühle mich alt		1%	0%	1%	3%	11%	35%	64%

Befragung 2018/19

	Alter:	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Bezeichnen sich als jung		75%	68%	47%	39%	33%	24%
Weder jung noch alt		18%	28%	48%	57%	61%	61%
Bezeichnen sich als alt		7%	4%	5%	4%	6%	15%

Quellen: 2008: Bühlmann et al. 2012: 81 (basierend European Social Survey), 2018/19: Berner Generationenhaus 2019.

Zumindest subjektiv werden heute die Lebensjahre 35-60 bzw. 40-64 vermehrt mit jugendnahen Elementen verknüpft und in einem gewissen Sinne zeigt sich bezüglich dieser Lebensphase ein Trend in Richtung einer sozio-kulturellen Verjüngung des Erwachsenenalters. Dies gilt insbesondere für wohlhabende Personen in wohlhabenden Regionen. Dies zeigt sich auch, wenn Lebenswerte, die traditionell der Jugend zugeordnet werden, im Altersgruppenvergleich betrachtet werden: Neue Ideen haben und neue Dinge ausprobieren – früher klar mit Jugendlichkeit in Verbindung gesetzt – werden heute von allen Altersgruppen vermehrt als wichtig erachtet. Fun/Spaß sowie Abenteuer/aufregendes Leben werden von jungen Befragten zwar stärker gewichtet, aber es sind Lebenswerte, die auch von einem Teil der über 40-Jährigen betont werden

Jugendorientierte Werthaltungen im Vergleich von Altersgruppen: Schweiz 2023/24

%-Anteil, die sich mit der angeführten Werthaltung persönlich stark identifizieren

	N:	Altersgruppe:						
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Fun/Spaß im Leben		67%	63%	47%	42%	36%	38%	41%
Neue Ideen, kreativ sein		52%	63%	64%	68%	61%	63%	53%
Neue Dinge ausprobieren		51%	52%	45%	38%	41%	41%	32%
Abenteuer/aufregendes Leben		29%	24%	17%	14%	10%	11%	9%

Referenz: European Social Survey Round 11 Data (2023/24). Data file edition 1.0. Norwegian Social Science Data Services, Norway - Data Archive and distributor of ESS data. Eigene Auswertungen (gewichtete Daten)

Sozio-demografische Daten weisen ebenfalls in die Richtung einer Verschiebung diverser lebenszyklischer Prozesse nach hinten. So hat sich das Alter bis zur Beendigung der schulisch-beruflichen Erstausbildung nach oben verschoben. Aber auch eine Erstheirat und eine Familiengründung erfolgen später. Das Durchschnittsalter verheirateter Frauen bei der Erstgeburt erhöhte sich zwischen 1970 und 2023 in der Schweiz von 25 auf 31 Jahren. 2022 entfielen nur noch 6% aller Geburten auf Frauen unter 25 Jahren, im Vergleich zu 33% im Jahre 1970. 88% der Kinder wurden von Müttern im Alter zwischen 25 und 39 Jahren zur Welt

gebracht und 6% von Frauen ab 40 Jahren. Durch diese Entwicklung hat sich das Zeitfenster für eine Familiengründung verengt, vor allem für Frauen (Wirthlin 2015). Und je später eine Familiengründung erfolgt, desto stärker verschieben sich auch spätere Familienphasen – wie Erwachsenwerden und Auszug der Kinder, Beginn von Großelternschaft – nach hinten.

Insgesamt zeigt sich ein Trend, dass das Ende eines jugendnahen Erwachsenenalters – mit seiner Orientierung an jugendlich geprägten Freizeit- und Konsumverhaltensweisen – heute vermehrt im 4. Lebensjahrzehnt, wenn nicht sogar später erfolgt. Jugendnahe Verhaltensweisen sind heute auch für Erwachsene lange möglich, gleichzeitig gewinnt dadurch Jugendlichkeit (jugendliches Aussehen, jugendliches Verhalten) zusätzlich an gesellschaftlichem Wert. In diesem Rahmen kann gerade der Verlust an gefühlter Jugendlichkeit – in körperlicher oder sozio-kulturellem Sinne – für Personen mittleren Lebensalter als negativ erlebte Transition erfahren werden. Eine moderne Version einer 'mid-life crisis' kann sich gerade daraus ergeben, dass von einer jahrelang internalisierten jugendnahen Verhaltensorientierung Abschied genommen werden muss (sei es, weil körperliche Prozesse eine Teilnahme an jugendorientierten Sportarten verhindern oder sei es, weil man/frau von der sozialen und beruflichen Umgebung nicht mehr zur Gruppe der Jungen gezählt wird).¹

4 Mittleres Lebensalter und Veränderungen der intergenerationellen Stellung

Ein zentraler Wandel im mittleren Lebensalter ist sachgemäss die grundsätzliche Verschiebung der Stellung im Generationengefüge. Dies gilt etwa im Erwerbsleben, wo vierzig- oder fünfzigjährige Personen, nicht mehr zur jungen, nachkommenden Generation gezählt werden (und damit für bestimmte Karriereförderungsprogramme nicht mehr in Frage kommen). Vorgesetzte werden jünger als man/frau selbst und im Team gehört man/frau zur ältesten Person usw.

Besonders klar sind die Veränderungen der Generationenverhältnisse im familialen Bereich (Perrig-Chiello, Höpflinger 2014):

Die eigenen Kinder werden erwachsen und verlassen das Elternhaus. Spätestens mit dem Auszug der Kinder setzt die sogenannte 'nacherterliche Lebensphase' ein. Der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus - für die herangewachsenen Kinder ein normaler lebenszyklischer Prozess - kann die Lebenslage der Eltern grundlegend verändern: Ehefrauen und Ehemänner sehen sich auf ihre Ehebeziehung zurückgeworfen bzw. für alleinerziehende Frauen bedeutet der Wegzug der Kinder häufig der Beginn des Alleinlebens. Der Auszug der Kinder - und damit das Ende der Mutterpflichten - wurde in Studien der 1960er und frühen 1970er Jahre als Lebenskrise von Frauen angesehen; als ein Lebensereignis, welches Mütter vielfach in Depressionen stürzen würde, weil damit ihre eigentliche Lebensaufgabe - das Muttersein – beendet sei. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff des 'Empty-nest'-Syndroms - das Syndrom des 'leeren Nestes' – geprägt; ein Begriff, der heute als veraltet angesehen wird. So ist bei heutigen Müttern eher eine positive Einstellung und Erwartungshaltung hinsichtlich der nacherterlichen Phase zu beobachten (Perrig-Chiello, Perren 2005). Anzuführen ist allerdings, dass es schwierig geworden ist, den exakten Zeitpunkt des Auszugs der Kinder zu definieren, weil der Auszug in zunehmendem Masse ein längerer Prozess geworden ist und zunehmend weniger eine einschneidende biografische Transition. Verbreitet sind auch Mischformen, etwa

¹ Dies kann verschiedene Formen annehmen: informelle soziale Distanzierung, indem jüngere Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen vom Du zum Sie wechseln; sozialer Ausschluss: man/frau wird nicht mehr an Parties jüngerer Personen eingeladen, muss von der Jungpartei zur Hauptpartei wechseln oder fühlt sich in trendigen Clubs nicht mehr wohl bzw. akzeptiert usw.

im Sinne, dass Jugendliche zwischen Elternhaus und einer eigenen Wohnmöglichkeit hin und her pendeln (Perrig-Chiello 2011). Mit der Geburt von Enkelkindern – was nicht selten vor dem Rentenalter geschieht – gehört man/frau zumindest familial eindeutig zur älteren Generation. Gemäss Familien- und Generationensurvey 2018 hatten in der Schweiz 14% der 50-59-Jährigen schon Enkelkinder (Bundesamt für Statistik 2018).

Eine zweite wesentliche intergenerationelle Entwicklung, die sich häufig im mittleren Erwachsenenalter abspielt, ist das Älterwerden der eigenen Eltern und später ihr Absterben. Das Älterwerden der Eltern löst für viele Frauen und Männer im mittleren Lebensalter eine Antizipation des eigenen Alterns aus, eine Tatsache mit multiplen psychischen Konsequenzen. Verlauf und Qualität des Alterns und des Sterbens der Eltern können sowohl Anlass zu Hoffnung oder aber zu Ängsten und Sorgen zum eigenen Altern sein. Ein altersbedingter Hilfebedarf alter Eltern, gepaart mit mehr oder weniger expliziten Erwartungen, dass ihre Kinder sie in dieser Situation unterstützen, verändert die Eltern-Kind-Beziehung grundsätzlich. Pflegebedürftigkeit und Tod alter Eltern werden in den meisten Fällen als negative Transitionen erlebt (Perrig-Chiello, Perren 2005).

Bei Personen im mittleren Lebensalter ist viel Ambivalenz im Spiel, wenn sie zum Verhältnis zu ihren alten und hilfsbedürftigen Eltern befragt werden. Das Dilemma, helfen zu müssen, aber nicht helfen zu können – etwa aufgrund struktureller, familialer oder psychischer Unvereinbarkeiten - wird vom Bewusstsein genährt, dass obschon die Eltern abhängig „wie Kinder werden“, sie eben doch Eltern sind und bleiben. Dabei wirken sich frühkindliche Beziehungserfahrungen auch auf die Eltern-Kind-Beziehungen in späteren Lebensphasen aus, namentlich in pflegebedingten Stresssituationen. Die empirische Befundlage verdeutlicht, dass bindungssichere Personen (also Personen mit sicheren frühkindlichen Bindungen zu ihren Eltern) ein höheres Mass an Verpflichtung, Hilfsbereitschaft, emotionaler Unterstützung und Hilfe ihren betagten Eltern gegenüber aufweisen als bindungsunsichere Personen. Ein frühes Investieren der Eltern in die eigenen Kinder scheint lebenslange Konsequenzen für die Qualität intergenerationeller familialer Beziehungen aufzuweisen (Perrig-Chiello, Höpflinger 2005).

Das Absterben der Elterngeneration – häufig zuerst des Vaters – erfolgt heute vielfach erst im mittleren oder späteren Lebensalter. So weisen in Europa drei Fünftel und mehr der 40-59-Jährigen zumindest noch einen überlebenden Elternteil auf, mit hohen Werten in Frankreich und tiefen Werten in Russland (Puur et al. 2011). So hatten 2021/22 in der Schweiz erst 17% der 45-54-Jährigen beide Eltern verloren, im Vergleich zu 78% zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Vorhandensein von Eltern nach Alter: Schweiz 1900 und 2021/22

	Alter der (erwachsenen) Kinder:				
	25-34 J.	35-44 J.	45-54 J.	55-64 J.	65-74 J.
Beide Elternteile schon verstorben:					
1900	17%	43%	78%	97%	100%
2021/22	1%	3%	17%	48%	88%
Situation 2021/22:					
Mutter lebt	96%	94%	76%	46%	11%
Vater lebt	89%	81%	56%	18%	3%

Quelle: 1900: Wanner 2006, 2021/22: European Social Survey, Round 10, gewichtete Daten (eigene Auswertung)

Das Alter von (erwachsenen) Kindern beim Tod der Eltern variiert allerdings im Einzelnen je nach intergenerationellen Altersabständen. Späte Elternschaft führt früher zu Elternlosigkeit als frühe Elternschaft. Ebenso ist die gemeinsame Lebensspanne für Erstgeborene länger als für später geborene Kinder. Auch das Absterben der eigenen Eltern kann - neben der damit verbundenen Trauer - soziale und wirtschaftliche Konsequenzen aufweisen. Erstens werden Frauen und Männer im mittleren und späteren Erwachsenenalter mit dem Absterben ihrer Elterngeneration selbst zur 'ältesten überlebenden Generation'. Sie treten an die Spitze des Generationengefüges. Zweitens können Frauen und Männer nicht selten substantielle Vermögensbeiträge erben. Da Erbschaften sozial höchst ungleich verteilt sind, erhöht sich die wirtschaftliche Ungleichheit in dieser Altersgruppe zusätzlich. Es gehört sozusagen zu den sozialen Widersprüchen dieser Lebensphase, dass im mittleren Lebensalter zwar die Ablösung von der Herkunftsfamilie - durch den Tod der Eltern - endgültig wird, jedoch gerade diese endgültige Loslösung via Erbschaften den Effekt der Herkunftsfamilie für die eigene wirtschaftliche Lage erneut hervorhebt (Brühlhart 2019).

4.1 Zur Metapher der 'Sandwich'-Generation

Menschen im mittleren Erwachsenenalter werden seit den 1970er Jahren in zahlreichen sozialpolitischen Diskursen zu Generationenfragen durch die Metapher der Sandwich-Generation charakterisiert. Als erstes verwendete Arthur N. Schwartz (1977) die eingängige und heute populäre Metapher von der 'sandwich generation'. Auch Bernice L. Neugarten (1979) benützte das Bild von der in der Mitte gefangenen Generation ('generation caught in the middle'). Teilweise lässt sich im mittleren Lebensalter tatsächlich ein Ungleichgewicht zwischen erbrachten und erhaltenen Leistungen festhalten: "Die Leistungsbilanz ist in dieser Lebensphase stark unausgeglichen, es wird ein Vielfaches von dem an Unterstützung für andere geleistet, was unmittelbar zurückerhalten wird." (Borchers 1997: 78-79) Andere empirische Studien relativieren allerdings Vorstellungen einseitig verlaufender Transferleistungen zumindest zwischen familialen Generationen. Sie zeigen, dass familiäre Transferleistungen sowohl von alt zu jung als auch von jung zu alt verlaufen (Hoff 2006, Szydlik 2016). Es lässt sich einzig festhalten, dass die Angehörigen der mittleren Generation in besonderem Masse in soziale Netzwerke eingebunden sind und zu überdurchschnittlichen Anteilen im privaten Rahmen Leistungen einerseits erbringen und andererseits erhalten.

Ein Grundproblem der Metapher von der Sandwich-Generation besteht darin, dass die Sandwich-Konstellation je nach Autor und Autorin unterschiedlich definiert wird. In Diskursen und Forschungsansätzen lassen sich zwei unterschiedliche Konzepte einer Sandwich-Konstellation festhalten:

a) Eine *sozialpolitische Definition*, in welcher erwerbstätige Personen sowohl für noch nicht erwerbstätige Personen (Kinder, Jugendliche) als auch für nicht mehr erwerbstätige Personen (Altersrentner/innen) aufzukommen haben. Diese Situation wird statistisch oft durch den demografischen Gesamtquotient (Summe von Jugend- und Altersquotient) dargestellt. Der Gesamtquotient (früher auch Abhängigkeitsverhältnis genannt) misst das Verhältnis von jungen, noch in Ausbildung befindlichen Personen sowie älteren, nicht mehr erwerbsfähigen Personen zur erwerbsfähigen Bevölkerung. Tatsächlich führt demografische Alterung zu einer sozialpolitisch verstärkten Belastung der erwerbstätigen Bevölkerung, vor allem wenn ein Altersrentensystem einseitig auf einem über Lohnprozente finanzierten Umlageverfahren basiert. Ein Problem mit dieser Definition besteht jedoch darin, dass informelle (unbezahlte) Leistungen der älteren Generation (wie Kinderbetreuung durch Großeltern) oder finanzielle Transfers der älteren Generation an die mittlere Generation – wie Schenkungen – ausgeblendet werden.

b) Eine *familiendemografische Definition*, in welcher das Vorhandensein von drei oder mehr familialen Generationen als Ausgangspunkt genommen wird. Eine Sandwich-Situation wird teilweise allein durch das gleichzeitige Vorhandensein alter Eltern und Kindern oder sogar Enkelkindern definiert. Eine faktische Doppelbelastung der mittleren Generation liegt allerdings erst vor, wenn gleichzeitig Hilfe und Unterstützung für pflegebedürftige Elternteile und für nachkommende Generationen (Kinder oder Enkelkinder) zu leisten sind und dies ist nur bei einem kleinen Teil der mittleren Generation tatsächlich der Fall (Höpflinger, Baumgartner 1999). Eine intereuropäische Studie zeigt, dass eine intergenerationelle Doppelbelastung das Wohlbefinden namentlich von Frauen negativ beeinflusst, allerdings in starker Abhängigkeit von den sozialen Wohlfahrtsstrukturen (wo ein Ausbau sozialer Unterstützung die negativen Folgen einer intergenerationellen Doppelbelastung abfedern (Albertini et al. 2023). Eine international orientierte Analyse weist allerdings darauf hin, dass sich sozio-demografisch bedingt in europäischen Ländern die Häufigkeit und Dauer einer gleichzeitigen Belastung durch minderjährige Kinder und pflegebedürftige Elternteile zukünftig eher reduzieren als ausweiten dürfte (wogegen in afrikanischen Ländern der Trend in die Gegenrichtung verläuft) (Alburez-Gutierrez et al. 2021).

In den letzten Jahrzehnten hat eine zusätzliche „Sandwich-Belastung“ der mittleren Generation verstärkte Aufmerksamkeit erhalten: eine Doppelbelastung zwischen Erwerbstätigkeit von Frauen mittleren Alters und Pflege alter Eltern (Dallinger 1998, Reichert 2012. Namentlich bei steigender Berufsorientierung jüngerer Frauengenerationen können Vereinbarkeitskonflikte zwischen Berufstätigkeit und familialer Pflege alter Elternteile gesellschaftspolitisch bedeutsam werden. Streng betrachtet wird allerdings damit nicht eine Sandwich-Position im Rahmen von Drei-Generationen-Beziehungen, sondern ein möglicher Konflikt zwischen Ansprüchen der mittleren Generation und Ansprüchen der ältesten Generation angesprochen. Speziell im hohen Lebensalter sind alte Eltern nicht selten auf familiäre Hilfe, Unterstützung und Betreuung angewiesen. 2017 betreuten in der Schweiz gut 12% aller 50-64-jährigen Personen ein Familienmitglied. In 69% der Fälle handelte es sich dabei um (Schwieger)Eltern (Otto et al. 2019).

Trotz aller Vorbehalte erweist sich die Metapher der Sandwich-Generation als machtvolleres Bild der Generationengestaltung und das Bild der „Sandwich-Generation“ dürfte trotz aller analytischen Kritik kaum mehr abzuschaffen sein. Als Ausgangspunkt für wissenschaftliche Projekte ist die Metapher der ‚Sandwich-Generation‘ hingegen wenig hilfreich. Insgesamt ergeben sich – je nach Definition und Betrachtungsweise – unterschiedliche Formen einer ‚Sandwich‘-Situation. Die gleichzeitige Verantwortung für (minderjährige) Kinder und pflegebedürftige Elternteile steht heute weniger im Vordergrund als potenzielle Vereinbarkeitsprobleme zwischen später Erwerbstätigkeit und Hilfeleistungen zugunsten pflegebedürftiger Eltern (und Schwiegereltern). In einigen Fällen wählen Frauen als Lösung dieses Konfliktes eine frühzeitige Pensionierung; eine Strategie, die sich negativ auf die finanzielle Alterssicherung auswirken kann. In anderen Fällen wird die Pflegebelastung erwerbstätiger Frauen durch Reduktion der Arbeitszeit, durch Inanspruchnahme professioneller Pflege oder durch eine Verteilung der Pflegebelastung innerhalb der Familie reduziert.

5 Mittleres Lebensalter und biographische Festlegungen

Das mittlere Erwachsenenalter ist soziologisch betrachtet auch eine Lebensphase, in der biographische Festlegungen erstmals verstärkt hervortreten. Biographische Festlegungen können sich auf familiäre Perspektiven beziehen, etwa wenn Frauen mit vierzig oder fünfundvierzig realisieren, dass ursprüngliche Kinderwünsche unrealisiert bleiben (Wirthlin

2015). Damit ist auch ein kinderloses Alter vorgespurt, was eine rechtzeitige Pflege außer-familialer Sozialbeziehungen erfordert (z.B. Freundschaften, Engagement als Wahlgroßeltern). Biographische Festlegungen schlagen sich ab dem mittleren Lebensalter auch in körperlich-gesundheitlichen Dimensionen nieder, etwa wenn eine Vernachlässigung der Gesundheit im jungen Erwachsenenalter im späteren Erwachsenenalter vorzeitige gesundheitliche Probleme (Übergewicht, Diabetes usw.) zur Folge hat. Deutliche biografische Festlegungen ergeben sich speziell auch in beruflicher Hinsicht, sei es, dass die bisherigen schulisch-beruflichen Ausbildungen die Einkommens- und Karrierechancen bestimmen oder sei es, dass erhoffte Karriereschritte sich nicht erfüllten. Die beruflichen Konsequenzen früherer Berufswahlen oder fachlicher Spezialisierungen werden deutlicher sichtbar und das erreichte berufliche Einkommen in den mittleren Erwerbsjahren determiniert die spätere Rentenhöhe. Auch Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweise können sich ab dem mittleren Lebensalter ‚verfestigen‘ (Wahl, Kruse 2014).

Fünf Zitate zu Midlife

Mit zwanzig Jahren hat jeder das Gesicht, das Gott ihm gegeben hat, mit vierzig das Gesicht, das ihm das Leben gegeben hat, und mit sechzig das Gesicht, das er verdient (Albert Schweitzer).

Mit 40 fängt man an, das Wertvolle zu suchen, und mit 50 kann man anfangen, es zu finden (Thornton Wilder).

Die ersten vierzig Jahre unseres Lebens liefern den Text, die folgenden dreissig sind Kommentar dazu, der uns den wahren Sinn und Zusammenhang des Textes, nebst der Moral und allen Feinheiten desselben, erst recht verstehn lehrt. (Arthur Schopenhauer, Parerga)

Senescence begins, and middle age ends, the day your descendants outnumber your friends. (Ogden Nash, Crossing the Border, You can't get there from here, 1957).

The old believe everything: the middle-aged suspect everything: the young know everything. (Oscar Wilde, Phrases of Philosophies for the Use of the Young, 1894).

In jedem Fall wird ab dem mittleren Lebensalter das bisher Erreichte bzw. Nichterreichte – vor dem Hintergrund sich allmählich eingrenzender beruflicher, familialer und physischer Optionen – vermehrt sichtbar und reflektiert. Gedacht wird vermehrt nicht mehr in Jahren nach der Geburt, sondern in Zeiteinheiten, die etwa bis zur Beendigung des Berufslebens verbleiben. Aufgrund dieser veränderten Zeitperspektive findet häufig eine Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen sowie eine Bilanzierung des bisher Erreichten statt. Verpasste Chancen, welche nach Realisierung drängen, sind kein seltenes Thema (Perrig-Chiello, 2011). Altern realisiert die Karriere und zwar gerade dadurch, dass es deren Potentiale verschliesst: Mit jeder Entscheidung, mit jeder Wahl wurden und werden individuell erreichbare Alternativen aussortiert. In diesem Sinne ist Altern die gleichzeitige Akkumulation von Erreichtem und Ausgelassenem. Und es ist gerade im mittleren Lebensalter, wo dieses Dilemma modernen Lebens erstmals richtig sichtbar wird (Perrig-Chiello, Höpflinger 2014).

Solche biografischen Reflexionen und Bilanzierungen scheinen im Widerspruch mit der Feststellung zu stehen, dass sich viele Leute im mittleren Alter auf dem Kulminationspunkt ihrer sozialen und beruflichen Biographie befinden. In der Tat ist das mittlere Erwachsenenalter oft durch die Konsolidierung der eigenen Position in Gesellschaft und Beruf geprägt (zumeist

nach einer längeren Phase des Aufbaus). Dies widerspiegelt sich unter anderem in der Tatsache, dass viele verantwortungstragende Positionen in Politik, Wirtschaft, Verwaltung, Produktionsbetrieben und Bildungsinstitutionen mit Personen zwischen 40 und 60 Jahren besetzt sind.

Eine Detailbetrachtung lässt allerdings eine vielschichtige Realität erkennen, welche eine Reihe von Differenzierungen und Relativierungen (hinsichtlich Alter, Geschlecht und Bildungshintergrund) bezüglich der Vorstellungen des mittleren Lebensalters als beruflicher Zenit nahelegen. Die vor mehr als dreißig Jahren gemachte Aussage des Soziologen Martin Kohli hat kaum an Aktualität verloren: "In den mittleren Jahren rücken die einen in die gesellschaftlichen Spitzenpositionen auf. Entsprechend sehen sie sich zumindest äußerlich auf dem Höhepunkt ihres Lebens und der gesellschaftlichen Lebensmöglichkeiten insgesamt. Wenn sie Diskrepanzen erfahren, dann nicht wegen Nichterreichen der beruflichen Laufbahnziele, sondern weil auch dieser äußere Erfolg nicht die Erfüllung aller Wünsche bringt. Die anderen verharren auf ihrem gesellschaftlichen Stand oder werden sogar abgewertet. Sie müssen ihre weitergehenden Aufstiegs- und Konsumaspirationen zurückstecken und werden zunehmend von Jüngeren überholt." (Kohli, 1977, 641).

Aus dieser Perspektive können sich unter Umständen zwei Formen der Midlife-Krise ergeben: Einerseits kann ein Krisengefühl entstehen, weil ursprüngliche familiäre und berufliche Pläne oder Hoffnungen sich zerschlagen haben und die Nichterreichung früherer Ziele wird zum lebenskritischen Thema. Andererseits kann aber auch das Erreichen von Wohlstand und Karriere als langfristig sinnlos erlebt werden. Eine Auseinandersetzung mit ursprünglichen Lebensentwürfen kann Verunsicherungen hervorrufen, ist aber zumeist eine notwendige Basis für einen eventuellen Neuanfang. Ob damit auch Chancen assoziiert werden, hängt von den individuellen (Persönlichkeit) und sozialen (Partnerschaft, Familie und gute soziale Vernetzung) Ressourcen ab. Eine interessante Entwicklung der letzten Jahrzehnte zeigt sich allerdings darin, dass auch spätere Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten wie auch Berufsumorientierungen 40/50plus vermehrt nicht nur diskutiert, sondern auch realisiert werden.²

² Ein Netzwerk bzw. eine digitale Plattform für Berufs- und Karrierewechsel 50plus bietet seit Oktober 2021 www.loopings.ch.

5.1 Lebenszufriedenheit nach Alter – empirische Hinweise auf eine midlife-crisis?

Seit der Psychoanalytiker Elliott Jacques 1965 die These einer Lebenskrise der mittleren Lebensjahre ansprach, wurde das Konzept der „midlife-crisis“ zu einer populären Kurzformel, um kritische Lebensbilanzierungen, Entfremdungsphänomene und berufliche oder familiäre Enttäuschungen von Frauen und Männern nach 40 anzusprechen: „Following Jaques’s work, the midlife crisis became a popular means of describing how – and why – men and women around the age of 40 became disillusioned with work, disenchanted with relationships and detached from family responsibilities.“ (Jackson 2020: 345). Von Beginn an wurde das Konzept wissenschaftlich umstritten diskutiert. Kritikpunkte waren etwa, dass sich das Konzept primär auf bestimmte soziale Gruppen (amerikanische und europäische Mittelschicht in den Nachkriegsjahrzehnten) beschränkte und lebensbezogene Transitionen in vereinfachter Form in eine Kurzformel zusammenfasste. Susan K. Whitbourne (1985) beurteilte das Konzept in ihrer umfassenden Analyse der vorliegenden Literatur als reines Figment, als Repräsentation einer kollektiven Fantasie, ausgedacht von Forschern mittleren Alters für Männer mittleren Alters. Auch Rosenberg et al. (1999) gelangten zum Schluss, dass die empirischen Belege für eine allgemeine Lebenskrise im mittleren Lebensalter sehr dünn sind: „The empirical evidence in support of the concept of a general midlife crisis is so thin as to be absolutely ethereal (Rosenberg et al. 1999: 47). Mark Jackson (2020) betont, dass die Entstehung des Konzepts einer midlife crisis etwa in den USA eng mit perioden- und kohortenspezifischen Faktoren (Wandel von einer industriellen Nachkriegsgesellschaft zu einer komplexeren Dienstleistungsgesellschaft, älter werdende Babyboomers usw.) verhängt war.

Lebenskrisen sind in allen Phasen des Lebens möglich, aber ob das mittlere Lebensalter insgesamt eine besondere Belastung darstellt, sollte sich in einer generell verringerten Lebenszufriedenheit von Frauen und Männern mittleren Alters im Vergleich zu jüngeren und älteren Personen sichtbar werden. Eine umfangreiche Längsschnittanalyse von Daten zur psychischen Gesundheit zwischen 2002-2018 namentlich aus englischsprachigen Ländern (USA, Großbritannien, Australien u.a.) deutete auf ein erhöhtes Auftreten depressiver Symptome bei Personen im mittleren Lebensalter: „The human midlife crisis seems to be an important and under-recognized phenomenon. We document longitudinal evidence of extreme distress among middle-aged adults in affluent countries. These individuals are close to their peak lifetime earnings and in general have experienced no serious illness (Giuntella et al. 2023: 79). Offen bleibt, ob es sich dabei um ein periodenspezifischer Effekt von durch Finanzkrisen betroffene Gesellschaften oder um ein allgemeines Phänomen handelt.

Die nachfolgende Tabelle zeigt für die Schweiz die mittlere Lebenszufriedenheit im Altersgruppenvergleich. Tatsächlich zeigen sich in der Schweiz – einem wohlhabenden europäischen Land – einige signifikante Altersgruppenunterschiede der Lebenszufriedenheit, die allerdings keineswegs besonders ausgeprägt sind. Dabei wird auch eine etwas geringere Lebenszufriedenheit in mittleren Lebensjahren sichtbar. Dies gilt vor allem für die Erhebung 2019 (wo sich im Vergleich zu 2007 vor allem bei Personen mittleren Alters rückläufige Zufriedenheitswerte ergaben). Die nach 2007 erfolgte Finanzkrise und sozio-ökonomische Verunsicherung (auch durch raschen digitalen Wandel) hat möglicherweise vor allem Personen ab 40/50 negativ berührt. Auch während der Covid-19-Epidemie zeigten die Befragten mittleren Alters geringere Zufriedenheitswerte als die jüngsten und ältesten Altersgruppen. Nach Ende der Epidemie hat sich allerdings vor allem die Lebenszufriedenheit der jüngsten Befragten reduziert, wodurch sich die Unterschiede zwischen Befragten im jungen und mittleren Erwachsenenalter verwischt haben. Die höchste Lebenszufriedenheit zeigt sich in allen Jahren bei den älteren Befragten (die nach ihrer Pensionierung nicht mehr beruflichen

Stressfaktoren ausgesetzt sind und die in der Schweiz großmehrerheitlich finanziell gut abgesichert sind.

Lebenszufriedenheit im Altersgruppenvergleich (Schweiz)

Zufriedenheit mit dem jetzigen Leben auf einer Skala 0-10

Mittelwerte :	Altersgruppen:				
	16-17	18-24	25-49	50-64	65+
2007	8.4	8.2	8.1	8.2	8.5
2019	8.4	8.0	7.8	7.9	8.5
2020 (Covid-19)	8.7	8.1	7.9	8.0	8.4
2021 (Covid-19)	8.3	7.7	7.8	7.8	8.3
2022	7.8	7.7	7.8	7.9	8.5

Quelle: SILC: BFS, Erhebung über die Einkommen und Lebensbedingungen (Frageform 2007 nur bedingt mit späteren Erhebungen vergleichbar)

Auch Daten zur psychischen Befindlichkeit lassen zumindest für 2022 kaum Hinweise auf ein erhöhte Befindlichkeitsrisiken im mittleren Lebensalter erkennen. Gewisse Aspekte verändern sich mit dem Lebensalter (ansteigende Gelassenheit, weniger Nervosität), aber Hinweise auf eine ‚mid-life-Krise‘ zeigen sich nicht.

Psychische Befindlichkeit nach Altersgruppe 2022

A) Positive Stimmungslage

In den letzten 4 Wochen immer oder meistens:

Altersgruppe:	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Ruhig, ausgeglichen, gelassen	74%	78%	78%	80%	81%	87%	85%
Glücklich	84%	84%	83%	81%	82%	87%	86%

B) Negative Stimmungslage:

In den letzten 4 Wochen immer und meistens:

Altersgruppe:	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Sehr nervös	35%	30%	29%	29%	24%	19%	19%
Niedergeschlagen/ Verstimmt	14%	14%	12%	13%	11%	8%	10%
Entmutigt/deprimiert	15%	15%	14%	15%	14%	11%	12%

Quelle: Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022 (eigene Auswertungen, gewichtetes Sample)

Dasselbe Muster zeigt sich für die Schweiz 2022 (nach Ende der Covid-19-Pandemie) auch bezüglich Depressionssymptome. Es ergeben sich keine Hinweise, dass im mittleren Lebensalter eher schwere und schwere Depressionssymptome (so wie sie erfasst wurden) häufiger sind. Allerdings ist für 2022 zu berücksichtigen, dass die Covid-19-Pandemie in der Schweiz speziell die psychische Gesundheit der jüngsten Altersgruppen negativ beeinflusst hat.

Depressionssymptome gemäß Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022

Altersgruppe:	15-24	25-34	35-44	45-54	55-65	65-75	75+
Keine/minimale	51.5%	54.1%	63.1%	66.5%	71.7%	79.5%	76.4%
Leichte	31.8%	33.5%	28.1%	25.2%	22.1%	17.3%	19.8%
Mittelschwere	10.0%	7.3%	6.1%	5.4%	4.2%	2.1%	2.9%
Eher schwere	4.6%	4.0%	2.1%	1.9%	1.5%	0.8%	0.8%
Schwere	2.0%	1.1%	0.6%	1.1%	0.5%	0.3%	0.1%

Quelle: Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022. Index ‚Depressionssymptome‘ basiert auf dem Messinstrument PHQ-9 (Patient Health Questionnaire). Berücksichtigt wurden neun Items (jeweils bezogen auf die letzten 2 Wochen): a) Wenig Interesse an Tätigkeiten, b) Niedergeschlagenheit, Schwermut, Hoffnungslosigkeit, c) Ein- / Durchschlafschwierigkeit, vermehrter Schlaf, d) Müdigkeit oder keine Energie haben, e) Verminderter Appetit, übermässiges Essbedürfnis zu essen, f) Schlechte Meinung von sich selbst haben g) Schwierigkeit sich zu konzentrieren, h) Langsam bewegen oder sprechen, ruhelos, i) Gedanken tot zu sein oder sich Leid zufügen

Eigentliche Lebenskrisen im mittleren Lebensalter sind bei differenzierter Betrachtung vor allem bei spezifischen Lebenskonstellationen zu erwarten. Dies gilt etwa für berufliche Problemlagen. In den letzten Jahrzehnten haben Strukturwandel und Umorganisationen zeitweise auch in der Schweiz zu einer erhöhten Zahl an langfristig arbeitslosen älteren Arbeitskräften beigetragen; eine Situation, die auch durch eine Benachteiligung älterer Arbeitskräfte bei der Stellensuche verschärft wurde. Ältere Erwerbspersonen haben in der Schweiz zwar nicht generell ein höheres Risiko arbeitslos zu werden als jüngere Personen, aber bei Arbeitslosigkeit ein deutlich höheres Risiko langfristig arbeitslos zu verbleiben.

Auch private Lebenskonstellationen können relevant sein. So zeigten sich 2014 eine besonders geringe Lebenszufriedenheit bei Personen mittleren Lebensalters, die keine Partnerbeziehung anführen.

Allgemeine Lebenszufriedenheit nach Partnerschaftsstatus und Altersgruppe 2014

Altersgruppe:	15-24	25-34	35-44	45-54	55-65	65-74	75+
N:	1685	1235	1693	2501	2085	1758	1025
Lebenszufriedenheit (0-10):							
- PartnerIn, zusammenlebend	8.1	8.3	8.3	8.2	8.3	8.5	8.5
- PartnerIn, nicht zusammenlebend	8.4	8.0	7.9	7.9	8.0	8.1	8.6
- keine Partnerbeziehung	8.3	7.7	7.2	7.4	7.5	7.9	8.2

Quelle: Schweiz. Haushaltspanel-Daten (Welle 17 gewichtet)

Speziell bei Männern mittleren Lebensalters gehört das Fehlen bzw. Wegfallen einer engen Partnerbeziehung zu den signifikanten Risikofaktoren, etwa für ein vorzeitiges Versterben oder eine schlechte psychische Befindlichkeit (Höpflinger 2016). Allerdings ergeben sich hier sachgemäß Wechselbeziehungen. So kann eine Scheidung zu verminderter psychischer Gesundheit oder erhöhtem Suchtverhalten führen, wie umgekehrt depressive Stimmungen oder ein vorgängiges Suchtverhalten zu einer Scheidung beitragen können.

Zumeist ist es im mittleren Lebensalter somit nicht das Lebensalter an sich, sondern spezifische Konstellationen, die zu reduzierter Lebenszufriedenheit bzw. zu einer Lebenskrise beitragen. Die geringste Lebenszufriedenheit zeigt sich – relativ unabhängig vom Lebensalter – generell

bei hoher Armutsgefährdung und damit verbundenen materiellen Entbehrungen. Während gemäß SILC-Erhebung 2019 in der Schweiz nur 7% der nicht armutsgefährdeten Personen bzw. der Personen ohne erwähnte materielle Entbehrungen eine eher geringe oder geringe Zufriedenheit mit dem jetzigen Leben anführten, waren es 20% der armutsgefährdeten Personen bzw. 45% der Personen, die unter merkbaren materiellen Entbehrungen litten.

Abschlussbemerkungen

Wichtige Grundlagen für die Bewältigung der späteren Lebensphasen werden im mittleren Lebensalter gelegt. Eine vermehrte Beachtung des mittleren Lebensalters ist sowohl wichtig, weil sich in dieser Lebensphase zentrale lebenszyklische Übergänge vollziehen als auch, weil damit auch Hinweise zur zukünftigen Entwicklung des Alterns gewonnen werden können. Gesellschaftlich betrachtet handelt es sich beim mittleren Lebensalter um eine sozio-kulturell ungenügend definierte Lebensphase, die durch ihren Zwischencharakter (nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt) bestimmt wird. Die Metapher von der Sandwich-Position der mittleren Generation wie auch das Konzept einer 'midlife-crisis' haben sich medial durchgesetzt, obwohl wissenschaftliche Analysen den empirischen Wert dieser Konzepte stark relativieren.

Die zunehmende Lebenserwartung der letzten Jahrzehnte führte zu einer Ausdehnung der gemeinsamen Lebensspanne von Generationen. Heutige Frauen und Männer können damit rechnen, selbst noch im 5. und 6. Lebensjahrzehnt zumindest einen Elternteil (meist Mutter) zu besitzen. Das mittlere und spätere Erwachsenenalter ist aber auch diejenige Lebensphase, in welcher häufig das Altern und Sterben der eigenen Eltern bewältigt werden muss. Für Eltern ist das mittlere Lebensalter zudem jene Lebensspanne, in welcher sich das Erwachsenwerden und die soziale Ablösung ihrer Kinder abspielt. Allerdings zeigt sich hier eine breite altersmässige Streuung dieser lebenszyklischen Veränderungen (in Abhängigkeit vom Alter bei der Familiengründung, der Kinderzahl und den Beziehungen zu den erwachsen gewordenen Kindern). Das mittlere Lebensalter ist aber in vielen Fällen durch bedeutsame inter-generationelle Transitionen begleitet (die oft als 'normale Lebensübergänge' definiert werden).

Rascher technologischer Wandel und wirtschaftliche Umstrukturierungen erfordern auch in späteren Phasen des Berufslebens eine verstärkte Dynamik (was etwa einen häufigeren Berufswechsel auch im mittleren Lebensalter einschliesst). Der soziale Alternsprozess widerspiegelt sich im Feld des Erwerbslebens in markanten Ungleichheiten und unterschiedlichen Karrierechancen. Entsprechend verstärken sich im mittleren und späteren Erwachsenenalter die Ungleichheiten von Einkommen und Vermögen. Die Bedeutung beruflicher Festlegungen wird daran deutlich, dass sich je nach schulisch-beruflichem Ausbildungshintergrund und Fachspezialisierung unterschiedliche Zusammenhänge zwischen Bildungsstatus, Einkommenschancen sowie sozialer Position im Arbeitsmarkt ergeben.

Zu berücksichtigen ist allerdings, dass auch das mittlere Lebensalter von Frauen und Männer bedeutsamen Struktur- und Generationenwandlungen unterliegt. Feststellungen zum mittleren Lebensalter aus früheren Jahrzehnten sind damit nicht auf die gegenwärtige Situation zu übertragen. Dies gilt insbesondere, wenn es um Häufigkeit und Zeitpunkt einer 'midlife-crisis', um intergenerationelle Doppelbelastungen oder um familiäre bzw. berufliche Herausforderungen sowie um Ausmass und Bedeutung geschlechtsbezogener Unterschiede in der Lebenslage von Frauen und Männern mittleren Lebensalters geht.

Angeführte Literatur

- Albertini, Marco; Lewin-Epstein, Noah; Silverstein, Merrill; Tur-Sinai, Aviad (2023) Becoming Sandwiched in Later Life: Consequences for Individuals' Well-Being and Variation Across Welfare Regimes, *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2023: 1–11 (<https://doi.org/10.1093/geronb/gbad154>)
- Alburez-Gutierrez, Diego; Mason, Carl; Zagheni, Emilio (2021) The „Sandwich Generation“ Revisited: Global Demographic Drivers of Care Time Demands, *Population and Development Review* 47/4: 997-1023.
- Berner Generationenhaus (2019) Altersbilder der Gegenwart. Haltung der Bevölkerung zum Alter und zur alternden Gesellschaft, Bern.
- Berner Generationenhaus (2020) Generationen-Barometer 2020, Bern.
- Brühlhart, Marius (2019) Erbschaften in der Schweiz: Entwicklung seit 1911 und Bedeutung für die Steuern, *Social Change in Switzerland* No. 20 (doi: 10.22019/SC-2019-0008).
- Borchers, Andreas (1997) Die Sandwich-Generation. Ihre zeitlichen und finanziellen Leistungen und Belastungen, Frankfurt: Campus.
- Bühlmann, Felix; Schmid Botkine, Céline (Hrsg.) Sozialbericht 2012: Fokus Generationen, Zürich: Seismo.
- Bundesamt für Statistik (2018) Erhebung zu Familien und Generationen 2018. Erste Ergebnisse, Neuchâtel.
- Dallinger, Ursula (1998) Der Konflikt zwischen familiärer Pflege und Beruf als handlungstheoretisches Problem, *Zeitschrift für Soziologie*, 27,2: 94-112
- Erikson, Erich H. (1966) Identität und Lebenszyklus, Frankfurt: Suhrkamp.
- Giuntella; Osea; McManus, Sally; Mujcic, Redzo; Oswald, Andrew et al. (2023) The Midlife Crisis, *Economica* 90: 65-110.
- Hoff, Andreas (2006) Intergenerationale Familienbeziehungen im Wandel, in: Clemens Tesch-Römer, Heribert Engstler, Susanne Wurm (Hrsg.) Altwerden in Deutschland. Sozialer Wandel und individuelle Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften: 231-287.
- Höpflinger, François; Baumgartner, Doris (1999) ‘Sandwich-Generation’: Metapher oder soziale Realität?, *Zeitschrift für Familienforschung*, 11,3: 102-111.
- Höpflinger, François (2016) Private Lebensformen und Gesundheit aus Geschlechterperspektive, in: Petra Kolip, Klaus Hurrelmann (Hrsg.) Handbuch Geschlecht und Gesundheit. Männer und Frauen im Vergleich, Bern: Hogrefe: 113-124.
- Höpflinger, François (2023) Bevölkerungssoziologie. Einführung in demographische Prozesse und bevölkerungssoziologische Ansätze, Weinheim: Beltz Juventa (3. aktualisierte Auflage).
- Jackson, Mark (2020) Life Begins at 40: The demographic and cultural roots of the Midlife Crisis, *Notes and Records* 74: 345-364 (doi:10.1098/rsnr.2020.0008).
- Kohli, Martin (1977) Lebenslauf und Lebensmitte, *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 29: 625-656.
- Neugarten, Bernice L. (1979) The Middle Generations, in: P. K. Ragan (ed.) *Aging Parents*, Los Angeles: University of Southern California Press: 258-266.
- Otto, Ulrich; Leu, Agnes; Bischofberger, Iren, et al. (2019) Bedürfnisse und Bedarf von betreuenden Angehörigen nach Unterstützung und Entlastung – eine Bevölkerungsbefragung. Schlussbericht des Forschungsprojets G01a des Förderprogramms Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017-2020, Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Perrig-Chiello, Pasqualina (2011) In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters, Zürich: NZZ Libro (5. Aufl.)

- Perrig-Chiello, Pasqualina; Höpflinger, François (2001) Zwischen den Generationen. Frauen und Männer im mittleren Lebensalter, Zürich: Seismo-Verlag.
- Perrig-Chiello, Pasqualina; Höpflinger, François (2005) Aging parents and their middle-aged children: demographic and psychosocial challenges, *European Journal of Ageing*, 2: 183-191.
- Perrig-Chiello, Pasqualina, Höpflinger, François (2014) Herausforderungen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des mittleren Lebensalters, in: Hans-Werner Wahl, Andreas Kruse (Hrsg.) *Lebensläufe im Wandel. Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen*, Stuttgart: Kohlhammer: 138-149.
- Perrig-Chiello, Pasqualina; Perren, Sonja (2005) Biographical transitions from a midlife perspective, *Journal of Adult Development*, 12,4: 169-181.
- Puur, Allan; Sakkeus, Luule; Põldma, Asta; Herm, Anne (2011) Intergenerational family constellations in contemporary Europe: Evidence from the Generations and Gender Survey, *Demographic Research*, 25: 135-172.
- Reichert, Monika (2012) Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Pflege – eine Bestandsaufnahme, in: Reinhard Bispinck, Gerhard Bosch, Klaus Hofemann, Gerhard Naegele (Hrsg.) *Sozialpolitik und Sozialstaat. Festschrift für Gerhard Bäcker*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften: 323-333.
- Rosenberg, Stanley D.; Rosenberg, Harriet J.; Farrell, Michael P. (1999) The Midlife Crisis Revisited, in: Sherry L. Willis; James D. Reid (eds.) *Life in the Middle. Psychological and Social Development in Middle Age*, 47-73; Cambridge (Mass.): Academic Press.
- Roux, Patricia; Gobet, Pierre; Clémence, Alain (1994) *Stéréotypes et relations entre générations*, Rapport final de recherche PNR32, Projet 4032-35701, Lausanne: mimeo.
- Samochowiec, Jakub; Kühne, Martina; Frick, Karin (2015) *Digital Ageing – unterwegs in die alterslose Gesellschaft*, Rüschtikon: GDI.
- Schicka, Manuela; Uggowitz, Franziska (2017) *Alters-Survey – Soziale Beziehungen im Alter*. Forschungsbericht 19.Dez. 2017, Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz/ Hochschule für Soziale Arbeit.
- Schwartz, Arthur N. (1977) *Survival Handbook for Children of Aging Parents*, New York: Follett.
- Szydlik, Marc (2016) *Sharing Lives. Adult Children and Parents*, London: Routledge.
- Wahl, Hans-Werner; Kruse, Andreas (Hrsg.) (2014) *Lebensläufe im Wandel. Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen*, Stuttgart: Kohlhammer:
- Wanner, Philippe (2006) *Demografische Indikatoren der Kindheit und der Generationenbeziehungen*, Demos 1/06, Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Wettstein, Markus; Wahl, Hans-Werner et al. (2023) Younger Than Ever? Subjective age is becoming younger and remains more stable in middle-age and older adults today, *Psychological Science* 34,6: 647-656.
- Whitbourne, Susan K. (1985) *The aging body. Physiological changes and psychological consequences*, New York: Springer.
- Wirthlin, Annette (2015) *Bye Bye Baby? Frauen im Wettlauf gegen ihre biologische Uhr*, Thun: Werd & Weber Verlag.

Letzte Aktualisierung: 5. Oktober 2024